

默想

苦杯・苦路・苦架

許開明 著

第二版

苦杯、苦路、苦架

作 者：許開明

編 輯：周綺薇

設 計：余嘉華

插 圖：文百立

出版及發行：生命福音事工協會

地 址：香港九龍協調道郵政局郵政信箱 83017 號

電 話：(852) 2320-8422 傳真：(852) 2321-7006

網 址：<http://www.lifegospel.org.hk>

www.youtube.com/lifegospelhk

電 郵：info@lifegospel.org.hk

Apps：靈修加油站

一九九四年四月初版

一九九八年五月二版

版權所有・不得翻印

新標點和合本經文版權為聯合聖經公會所有，

蒙 香港聖經公會允許使用。

The Cup, The Way and The Cross of Suffering Christ

by Rev. H. M. Hui

Copyright © 1994 by Life Gospel Ministry Ltd.

P.O.Box No.83017,Concorde Road Post Office,Kowloon,Hong Kong

Tel: (852) 2320-8422 Fax: (852) 2321-7006

Website: <http://www.lifegospel.org.hk>

www.youtube.com/lifegospelhk

Email: info@lifegospel.org.hk

1st edition: April 1994

2nd edition: May 1998

ALL RIGHTS RESERVED

Cat No: LGM001

ISBN: 962-621-001-X

作者簡介

許開明牧師，生於一九五七年，祖籍福建惠縣。

現任中華基督教會望覺堂主任牧師。

一九八三年畢業於香港中文大學崇基學院，

主修神學，獲文學士（B. A. HON）銜。

一九九二年獲東南亞神學研究院神學道學士（B. D.）銜。

一九九五年開始兼讀美國改革宗神學研究院（遠東區）

教牧學博士（D. Min.）課程。

許牧師經常擔任佈道會、福音聚會，培靈奮興會講員。

經常應邀在教會擔任男高音獨唱，

獻唱聖詩，推廣聖樂事奉。

近年亦常主講戀愛婚姻講座及主題聖經造就課程。

牧師熱愛文字工作，

其作品常在基督教報章及刊物登載。

目錄

自序	7
苦杯 — 為你而唱	
一 基督的痛苦	1 2
二 基督的孤單	1 4
三 基督的信靠	1 6
四 第一次捨己的禱告	1 8
五 第二次順從的禱告	2 0
六 第三次勝利的禱告	2 3
七 基督苦杯變福杯	2 6
苦路簡介	3 0
苦路（十四站） — 為你而行	
第一站 耶穌被判死刑	3 6
第二站 耶穌背十架	3 9
第三站 耶穌第一次跌倒	4 2
第四站 耶穌遇見母親	4 5
第五站 西門幫助耶穌背十架	4 8

第六站	慈婦為耶穌拭面	5 1
第七站	耶穌第二次跌倒	5 5
第八站	耶穌向婦女們說話	5 8
第九站	耶穌第三次跌倒	6 0
第十站	耶穌被剝去衣服	6 3
第十一站	耶穌被釘十字架	6 6
第十二站	耶穌死在十架上	6 9
第十三站	耶穌屍體從十架卸下	7 2
第十四站	耶穌被埋葬	7 5

苦架（十架七言） — 為你而釘

第一言	赦免他們	8 0
第二言	同在樂園	8 3
第三言	看顧母親	8 5
第四言	為何離棄	8 7
第五言	渴與傷痛	9 0
第六言	成全	9 2
第七言	靈魂交主	9 4
回應		9 7

自序

近年，每逢大齋節期及受苦節期，基督教開始注重默想耶穌基督的操練。可惜，在華人的作品中，這類適合於受苦節默想的書籍卻非常少。筆者於89年，在帶領會眾默想基督苦架期間，已經萌生書寫這類書的念頭。直至93年底，有機會與劉文亮先生交談分享，他無意中透露人間苦難衆多，於受苦節期間，信徒能對「苦難」多作反省，一定很有意思。當時，我非常認同，腦海裡即時浮現了三樣東西，那就是本書的主題：苦杯、苦路、苦架。自此，寫作本書的動機便欲罷不能。

在繁忙的牧會工作中，正值教會重建，同工人手不足，每天總被瑣碎的行政事務，對外對內大大小小的會議弄至頭昏腦脹，而且要兼顧許多牧養關懷的事工，就捱到筋疲力竭，餘下的時間若不留給家人，怎對得住妻兒？所以我的寫作空間實在少得可憐，唯有少睡一些，以突破有限的時間。原本應允94年正月初脫稿，延至二月初仍在書寫中，真抱歉！

本書寫作的目的有二：一是給予信徒於大齋節及受苦節期間作個人默想之用。二是給予教會於受苦節日崇拜中應用。信徒於個人靜修時，請先細讀經文，然後閱讀內容。教會使用本書，請注意代表或基督或耶穌司禮人，以牧師或傳道人為宜，倘若時間所限，經文不必全部讀出，只選取與苦杯、苦路、苦架有關之三段經文便可。

本書苦路默想部份，由三方面組成：一・基督、二・信徒、三・會眾。第一方面，旨在讓會眾透過想像，了解主耶穌的心腸，有助深度的默想。第二方面，旨在激發信徒個人自我反省，回應基督的呼召。第三方面，盼望全體會眾一同讀出，作群體回應和參與。所以，於受苦節默想基督崇拜中，在使用本書前，需作出安排：一位司禮人（以牧師為宜）代表「基督」，另一位司禮人（以信徒領袖為宜）代表「信徒」；兩人緩緩地讀出默想內文，帶領會眾敬拜和默想耶穌基督。

本書的苦杯、苦路及苦架三部份由於篇幅頗長，倘時間有限，使用時可任擇其一作默想操練之用

這本小冊子循序漸進地把耶穌基督三大歷程：苦杯、苦路、苦架的情景表達出來。使用者最好能順序作默想，必能得著其中靈訓。當中三大歷程難免部份內容有相似之處，讀者亦可視為多一次的提醒。如能先讀畢各分題之每段經文後，再用此書作默想之用則更佳。

唯願本書能幫助弟兄姊妹，在受苦節期間更多親近主，默想主和愛慕主，這是我最大的心願。懇求主賜給每一位認真閱讀本書，使用本書的人有屬靈的福氣，靈命的復甦和更新。誠心所願。

作者序於九四年二月二日凌晨牧師室

給每位相信耶穌，

認真信仰，

跟隨上主，

委身基督的信徒。

在這大齋節及受苦節期間，

立志渴慕他、

默想他、效法他的弟兄姊妹。

你知否？

他的苦杯 — 為你而唱，

他的苦路 — 為你而走，

他的苦架 — 為你而釘。

你可曾想過？

那苦杯的滋味，

那苦路的涵義，

那苦架的啟示。

倘你願意親近主，

請用心讀此書。

苦 杯

為 · 你 · 而 · 渴

一. 基督的痛苦

耶穌極其傷痛，禱告更加懇切，汗珠如大血點滴在地上。

路 加 福 音

廿二章 44 節

基督 當夜在客西馬尼園，
我內心極其傷痛，
幾乎要死，
懇切地祈求，
汗珠如大血點滴在地上。

信徒 我主，耶穌！
當夜你面對客西馬尼園的苦杯，
心裡極其憂愁痛苦。

試問誰願意在 33 歲英年早去？
誰樂意接受釘在十字架的苦刑？
你經過心靈掙扎的順服，
正顯出你無比的大愛，
使我深深地佩服。
你人性軟弱的一面正告訴我，
你能體恤我的軟弱，
是有血有肉的基督。

默・想・片・刻

二. 基督的孤單

耶穌同門徒來到一個地方，名叫客西馬尼，就對他們說，你們坐在這裡，等我到那邊去禱告。於是帶彼得，和西庇太的兩個兒子同去，就憂愁起來，極其難過。

馬太福音廿六章 36 至 37 節

基督 當夜在園子裡，
我與我所愛的門徒一起，
囑咐他們儆醒等候。
誰知他們都一一睡著了，
留下我一人獨自禱告掙扎，
孤單無助地面對沉重的苦杯。

信徒 我主，耶 穌！
我看見客西馬尼園的你，
是那麼的無助與孤單。
在這重要的關頭，
竟然無一人與你儆醒片時。
在人生道上，
我也嚐過求助無門，
無人相扶的滋味。
道成肉身，
曾孤身在園子裡的主啊，
當我無力闖過難關，
請來扶我一把！

默・想・片・刻

三. 基督的信靠

他說：「阿爸！父啊！在你凡事都能；求你將這杯撤去。然而，不要從我的意思，只要從你的意思。」
馬可福音十四章 36 節

基督 那夜，我極其難過，甚是憂傷，
唯有仰望父神。
我跪下，俯伏在地上，
親切地呼喚他的名字：
「阿爸！父啊！在你凡事都能！」

信徒 我主，耶穌！
你獨自面對難喝的苦杯，
雖然孤苦無助，心靈軟弱，
並遭受惡者不停的試探；
但，我看見你對父神的信靠，

從你親匿的呼喚：「阿爸父！」
我知道，你相信他在你身旁，
是你的力量和拯救。
主啊！幫助我也有這樣的信心，
在人生危急的關頭，
確信天父常近，
在他凡事都能。

默・想・片・刻

四. 第一次捨己的禱告

他說：「阿爸！父啊！在你凡事都能；求你將這杯
撤去。然而，不要從我的意思，只要從你的意思。」
馬可福音十四章 36 節

基督 阿爸！父啊！
在你凡事都能；
求你將這杯撤去。

然而，不要從我的意思，
只要從你的意思。

信徒 我主，耶穌！

面對難喝的苦杯，
你也曾想過逃避，
求父撤去，
這是人性軟弱的自然流露。
然而，經過與阿爸父禱告的密交，
選擇順服父神的道路，
甘願放下自己肉體的意思。
主啊！當我面臨靈與慾爭戰之時，
幫助我學效客西馬尼園捨己的基督，
只求父神旨意成全。

默・想・片・刻

五. 第二次順從的禱告

第二次又去禱告說：「我父啊，這杯若不能離開我，必要我喝，就願你的意旨成全。」

馬太福音廿六章 42 節

基督 我父啊！

這杯若不能離開我，
必要我喝，
就願你的意旨成全。

信徒 我主，耶穌！

在客西馬尼園中有一場無聲的爭戰。
面對撒但不斷的迷惑和引誘，
門徒早已不能儆醒片時，
那惡者深悉人性的弱點，
心靈固然願意，肉體卻軟弱了。
剛才你不是定意遵從父的意思麼？
但那惡魔並不放過你，
又叫你軟弱了，不如順從肉體的意思吧！
貴為神的兒子大可以拒絕苦杯，

然而，經過禱告後，你又得勝了。
主啊！多少時候，
我也是心靈願意，肉體軟弱，
無力堅持遵從父神的意旨，
懇求客西馬尼園的主相扶持。

默・想・片・刻

六. 第三次勝利的禱告

「我父啊，這杯若不能離開我，必要我喝，就願你的意旨成全。」又來，見他們睡著了，因為他們的眼睛困倦。耶穌又離開他們去了。第三次禱告，說的話還是與先前一樣。於是來到門徒那裡，對他們說：「現在你們仍然睡覺安歇吧！時候到了，人子被賣在罪人手裡了。起來！我們走吧。看哪，賣我的人近了！」

馬太福音廿六章 42 至 46 節

基督 我父啊！

這杯若不能離開我，
必要我喝，
就願你的意旨成全。
我的門徒，
現在你們還睡覺安歇麼？
時候到了，
人子被賣在罪人手裡了。
起來！我們走吧！
看哪，那賣我的人近了。

信徒 我主，耶穌！

門徒並不儆醒，
他們困倦的眼神，
是否動搖你的心志，
要堅持父神的旨意？
真不容易，
我常受環境的影響而改變。
我主第三次懇切的禱求，

堅決成全父的旨意。
我主，勝利了！
你起來，不再忍受惡者的挑戰，
定意勇敢接受苦杯；
跪下禱告，堅定心志；
站立起來，出去爭戰。
經過懇切祈求的基督，
站立得更穩。
主啊！我知，
禱告，使我更確定父神的心意，
如此起來，使我更有力去爭戰。
願我效法客西馬尼園的基督，
不住禱告，勇往直前。

默・想・片・刻

七. 基督苦杯變福杯

他們吃的時候，耶穌拿起餅來，祝福，就擘開，

遞給門徒，說：「你們拿著吃，這是我的身體」；又拿起杯來，祝謝了，遞給他們，說：「你們都喝這個；因為這是我立約的血，為多人流出來，使罪得赦。但我告訴你們，從今以後，我不再喝這葡萄汁，直到我在我父的國裡同你們喝新的那日子。」他們唱了詩，就出來往橄欖山去。

馬太福音廿六章 26 至 30 節

基督 我甘心喝此苦杯，

用我的生命和寶血來換取。

對於我，捨命十架是個苦杯；

對於你，卻是個蒙恩的福杯。

記得，在逾越節前夕，

我拿起杯來，

祝謝了，

遞給門徒，說：

「你們要喝這個；

因為這是我立新約的血，

為多人流出，

使罪得赦免。」

你要喝我的苦杯，這是立約之杯；

但是，對於你卻是救恩的福杯，

你願喝嗎？

信徒 我主，耶穌！

我願喝你的杯。

這苦杯，原是立約之杯，

盛載著你傾流的寶血，

洗淨我衆罪孽。

從基督的苦杯，我見上主的大愛；

透過基督的苦杯，我見永生的盼望。

客西馬尼園的主耶穌！

我要感謝讚美你，

並要舉起這救恩的苦杯，

傳揚你的美名，

領人認識及親嚐這福杯。

每次聖餐，

當我領受這杯，

飲下象徵你生命的寶血，
總感到你的臨在和能力。
你救贖恩典的豐盛，
你確確實實活在我生命中，
我與受苦的基督有份。

默・想・片・刻

苦路簡介

許多香港的基督徒對「苦路十四站」的默想題材感到相當陌生，因此在使用本部份之先，筆者需要作簡略的推介。

自十三世紀開始，不少信徒往耶路撒冷朝聖期間，非常有興趣尋找昔日主耶穌背十字架的足跡，以便藉此追思他捨身的大愛。到了十五世紀，方濟會士發展了拜苦路的敬禮，確定了現時的十四站——從耶穌在彼拉多巡撫內被判死刑開始，直到安葬在墳墓裡。參與苦路默想的人，每到一站，停留片刻，緬想當年基督受苦的情景，默念他痛苦的心情，因而激發起跟隨主的心志，靈程得以步步提升。

「苦路十四站」的默想內容，主要來自兩大部份，一是四福音的記載，另一是教會的傳說，試概述各站如下：

一．在巡撫衙門內

第 1 站 耶穌被判死刑（可 15：15）

第 2 站 耶穌背十字架（約 19：17）

二．往加略山途中

第 3 站 耶穌第一次跌倒

第 4 站 耶穌遇見母親

第 5 站 西門幫助耶穌背十字架（可 15：21）

第 6 站 慈婦抹耶穌的臉

第 7 站 耶穌第二次跌倒

第 8 站 耶穌對婦女說話（路 23：28-31）

第 9 站 耶穌第三次跌倒

三．在聖墓堂大殿裡

第 10 站 耶穌被剝去衣服（可 15：24）

第 11 站 耶穌被釘在十字架上（可 15：24-28）

第 12 站 耶穌死在十字架上（約 19：30）

第 13 站 耶穌屍體從十字架上卸下（可 15：46）

第 14 站 耶穌被埋葬（約 19：41-42）

「苦路十四站」中，福音書載有九站，其他五站，則全無資料可稽，明顯地，那是教會的傳說；但是，一直以來，教會信徒亦深信不疑，並且他們在默想中得著不少的提醒，其價值實在不能抹殺。

背十架的基督與母親馬利亞在苦路相遇的傳說，早於十三世紀已有發現，在苦路第三處後東北

方，一間教堂內有一幅古色古香的碎石拚圖，圖中一雙涼鞋清楚可見，這是誰的腳印？歷來教會信眾認為這是耶穌與母親馬利亞相遇之時留下的腳踪。

慈婦抹耶穌的臉之傳說，早於五世紀已流行，在馬可福音五章 25 節曾提及耶穌醫好一位患血漏病的婦人，在傳說中，她曾經擁有一張印有基督聖容的布，那是一張曾抹過耶穌臉容的布。

耶穌三次跌倒，也是傳說之一，這傳說也不難接受，因受苦的主，背著沉重的十字架，支持不住，一跌再跌是極有可能的。

現在默想苦路，並不一定要在耶路撒冷聖城內舉行，各地信徒在不同的地方，透過安靜追思和想像，把心靈朝向基督，敬拜我主耶穌，這是相當值得採用的操練。

教會的弟兄姊妹，倘若信心仍未能接受此部份的內容，則可另擇「苦杯」或「苦架」作默想的材料，筆者只是提供多一項傳統教會使用的操練題材，供各位選擇而已。

然而，筆者曾多次應用「苦路十四站」作默想，

個人從中獲益不少；在受難節崇拜中，會眾亦表示得著很大的啟發和幫助。所以，筆者鄭重推薦此操練，請弟兄姊妹試看。

苦 路（十四站）

為・你・而・行

第一站 耶穌被判死刑

彼拉多要叫眾人喜悅，就釋放巴拉巴給他們，將耶穌鞭打了，交給人釘十字架。

馬可福音十五章 15 節

基督 我的門徒！

那日，當彼拉多宣告，說：

「你被判釘在十字架上。」

死亡的毒釘便指向我，隨著我，

「死」，雖然可怕，

但死前的痛苦和悲傷就更可怕。
事實上，彼拉多的宣判並不公平，
但是，我仍然接受這裁決，
為要順從父神的旨意。
上帝容許不義的人，
把十字架放上我的肩頭，
是的，真不好受，
不過，我甘願承擔。
我的門徒！
你願意順服我，
背起十架，絕不後悔，
勇敢邁向加略山。

信徒 我主，耶穌！

你因服從而獻出生命，
接受死刑的宣判。
對我來說，
服從是要求我時常放棄自己的意願，
去完成上主的託付。

我早已準備背起苦架，踏上苦路，
效法我主苦僕的樣式，
追思加略山的基督。

會衆 主耶穌，我願聽從你，
踏上苦路，背起苦架。

第二站 耶穌背十架

他們就把耶穌帶了去。耶穌背著自己的十架出來，到了一個地方，名叫「髑髏地」，希伯來話叫各各地。

翰福音十九章 17 節

基督 我的門徒！

十字架是根樹幹，
是最痛苦的死刑工具。
誰願意背起它，遭人譏笑辱罵，
遭受兵丁無情的鞭打呢？
沉重的十字架不易背負啊！

但是，這是天父為我選擇，
要我背負的。

你所背的十字架，
也是天父為你選擇的，
從他手中接受吧！

你的十架雖然沉重，
絕不會重過加略山的恩典；
你所背負的十字架，
也不會過於你所能當的。
請放心，背起它吧！

信徒 我主，耶穌！

請把我能負的十字架給我。
我願意每日背起它，
有你同行，我就不怕難當的十架，
更求你教我認識各人有不同的十字架，
在背負自己的十架時，
也能對人生出同情之心。

會衆 主耶穌，我願踏上苦路，
背起十架來跟隨你。

第三站 耶穌第一次跌倒

他被藐視，被人厭棄；多受痛苦，經常憂患。他被藐視，好像被人掩面不看的一樣。我們也不尊重他。他誠然擔當我們的憂患，背負我們的痛苦。我們卻以為他受責罰，被神擊打苦待了。那知他為我們的過犯受害，為我們的罪孽壓傷。因他受的刑罰，我們得平安；因他受的鞭傷，我們得醫治。我們都如羊走迷；各人偏行己路；耶和華使我們衆人的罪孽都歸在他身上。

以賽亞書五十三章 3 至 6 節

基督 人子的人性是多麼軟弱！

竟不能肩負起一根木頭的重量。

因為要完成父神的旨意，

拯救你脫離罪惡的捆綁。

我跌倒，是因為你的罪壓倒我；

我跌倒，是因為你的無能和軟弱；
我跌倒，是因為你的生活重擔都壓在我的肩頭
上。

我是你的主，甘願為你跌倒，
使你不致被罪惡所捆，
被憂慮所傷，
被重擔所壓。

信徒主，你甘願為我受人性的限制，
背起那沉重的十字架，
使我得自由。
經過客西馬尼園心靈痛苦的交戰，
兩次嘲笑與譏諷的審訊，
多次無情的鞭打，
你已無力背負沉重的十字架。
主，當我們感到壓力重重，
軟弱無力，
求你使我們知道，
你也曾經軟弱跌倒。

主啊，求你幫助我們，
扶持我們。

會衆 主耶穌，在人生苦路上，
若我跌倒，請扶我一把。

第四站 耶穌遇見母親

西面給他們祝福，又對孩子的母親馬利亞說：「這孩子被立，是要叫以色列中許多人跌倒，許多人興起；又要作毀謗的話柄，叫許多人心裡的意念顯露出來；你自己的心也要被刀刺透。」

路加福音二章 34 至 35 節

基督 我至愛的母親，
在往加略山途中，
與我相遇。
她看到我受鞭打，
她數算著我身上每一條傷痕。
我看到她悲傷的眼神，

在眼眶中打滾的熱淚，
她巴不得助我背起沉重的十架，
她的同情分擔了我的痛苦，
她的憐憫和愛增強我受苦的心志。

信徒 我主耶穌！

眼見我們心愛的人受苦，
有時，比忍受自己的苦楚更難堪。
當我立志背起十架來就你，
我願關心旁人的痛傷。
親人的困擾和悲哀，
教我能深切體會他們的困苦，
從心中發出憐憫的情懷。
你遇見慈母得著安慰和力量，
但願受苦的人遇見我時也一樣。

會衆 主耶穌，在人生苦路上，
我願關心周圍受苦的人群。

第五站 西門幫助耶穌背十字架

有一個古利奈人西門，就是亞歷山大和魯孚的父親，從鄉下來，經過那地方，他們就勉強他同去，好背著耶穌的十字架。

馬可福音十五章 21 節

基督 當我無力獨自背起十字架，
兵丁抓住西門來幫助我，
西門嚐了背十字架的滋味，
減輕了我的痛苦。
有時，我也會選你作西門，
要把力量給我，
每次，你幫助周圍有需要的人，
就是親手托住那壓在我身上的十字架。

信徒 主啊，當你選召我的時候，
教我不要怕作西門，
願意分擔人的憂患。
每當我的話語，使人得安慰；

我的善行，使人得幫助；
我同情的眼神，使人得鼓舞；
我的名字便是「西門」。
我向他們表現的愛心，
是奉獻給你的活祭。

會衆主耶穌，在人生苦路上，
我願分擔別人的苦難。

第六站 慈婦為耶穌拭面

「當人子在他榮耀裡，同著衆天使降臨的時候，要坐在他榮耀的寶座上。萬民都要聚集在他面前。他要把他們分別出來，好像牧羊的分別綿羊山羊一般，把綿羊安置在右邊，山羊在左邊。於是王要向那右邊的說：『你們這蒙我父賜福的，可來承受那創世以來為你們所預備的國；因為我餓了，你們給我吃，渴了，你們給我喝；我作客旅，你們留我住；我赤身露體，你們給我穿；我病了，你們看顧我；我在監裡，你們來看我。』義人就回答說：『主啊，

我們甚麼時候見你餓了，給你吃，渴了，給你喝？甚麼時候見你作客旅，留你住，或是赤身露體，給你穿？又甚麼時候見你病了，或是在監裡，來看你呢？』王要回答說：『我實在告訴你們，這些事你們既做在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了。』王又要向那左邊的說：『你們這被咒詛的人，離開我！進入那為魔鬼和他的使者所預備的永火裡去！因為我餓了，你們不給我吃，渴了，你們不給我喝；我作客旅，你們不留住我，我赤身露體，你們不給我穿，我病了，我在監裡，你們不來看顧我。』他們也要回答說：『主啊，我們甚麼時候見你餓了，或渴了，或作客旅，或赤身露體，或病了，或在監裡，不伺候你呢？』王要回答說：『我實在告訴你們，這些事你們既不做在我這弟兄中一個最小的身上，就是不做在我身上了。』這些人要往永刑裡去；那些義人，要往永生裡去。」

馬太福音廿五章 31 至 46 節

基督 荊棘的冠冕，

沉重的十架，
使我筋疲力竭，血流滿面，
誰有勇氣抹抹我血淋淋的臉容？
那位隱名慈婦，
竟然走到大路中，
在衆人面前為我抹臉。
你在人前，
敢作個公開虔誠的基督徒，
挺身而出救助困苦的人，
你知道我的臉在那裡嗎？

信徒 主啊，我知你的臉
在充滿淚水的家中，
在緊張忙碌的工作裡，
在法庭、醫院、監獄、殯儀館、墳場……
總之，凡有痛苦存在的地方，
你的臉就在那裡。
求你，給我同情的眼睛，
看到需要的面容，

賜我力量，
勝過膽怯、懦弱，
化愛心為行動，
作過滿有愛德的信徒。

會衆 主耶穌，在人生苦路上，
求你向我仰面，
賜我平安與力量，
助我把愛心實踐。

第七站 耶穌第二次跌倒

他被欺壓，在受苦的時候卻不開口；他像羊羔被牽到宰殺之地，又像羊在剪毛的人手下無聲。他也是這樣不開口。因受欺壓和審判，他被奪去。至於他同世的人，誰想他受鞭打、從活人之地被剪除，是因我百姓的罪過呢？他雖然未行強暴，口中也沒有詭詐，人還使他與惡人同埋；誰知死的時候與財主同葬。

以賽亞書五十三章 7 至 9 節

基督 我再次跌倒在兵丁的腳前，
十字架實在太沉重了！
它考驗著我的意志和力量，
畢竟，人的肉體是軟弱的，
多少時候，身不由己，
心靈固然願意，肉體卻是軟弱，
然而，我一定能勝過自己。
我又再次站起來，
背起十架，邁步向前。
當你意志薄弱，無力背負重擔，
對自己說：「我不能繼續下去，
或無力活下去之時。
請轉向我吧！」

「凡勞苦擔重擔的，可以到我這裡來，
我就使你得安息。」
信靠我，繼續奮鬥，
邁步向前。

信徒 主啊，你曾經歷過我們的軟弱，
嚐過跌倒、再跌倒的滋味。
每當一次又一次出現，
在我失望，甚至無望之時，
懇求賜給我，
你背十字架的勇氣，
伸出你受傷的手來扶持我，
使我堅持到底，奮力向前，
直到見你的面。

會衆 主耶穌，在人生苦路上，
若我跌倒，請幫助我起來，
繼續奮力向前。

第八站 耶穌向婦女們說話

耶穌轉身對他們說：「耶路撒冷的女子，不要為我哭，當為自己和自己的兒女哭。因為日子要到，人必說：『不生育的，和未曾懷胎的，未曾乳養嬰孩的，有福了！』那時，人要向大山說：倒在我們身上！

向小山說：遮蓋我們！「這些事既行在有汁水的樹上，那枯乾的樹將來怎麼樣呢。」

路加福音廿三章 28 至 31 節

基督 我遇見悲傷的婦女，

她們為我受苦的生命哭泣。

同情的眼淚是受苦者的安慰和力量，

然而，十字架的跟從者，

不要光站著哭泣，

還要緊密地跟隨，

把你的眼淚化為行動，

把你的悲傷化作力量吧！

信徒 是的，主！

在冷漠無情的社會裡，

需要同情之淚，

然而，跟隨你的人，

還要具體的行動，

對受苦的人傳出安慰之聲，

給與軟弱的人適切的幫助。

會衆 主耶穌，在人生苦路上，
我願成為安慰者的工具，
關顧受苦的人群。

第九站 耶穌第三次跌倒

因我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱。他也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是他沒有犯罪。所以，我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠，作隨時的幫助。

希伯來書四章 15 至 16 節

基督 我已全無氣力，
仆倒、起來、又再仆倒。
我倒臥在石路上，不能動彈，
不管兵丁拳打、腳踢、鞭打，
也不能逼我站起來。
使我受傷軟弱的軀體能夠繼續前行的，

是我的意志，
為拯救無數失喪的靈魂，
我堅持到底。
肉體雖然會朽壞衰殘，
但，世上沒有任何權勢或力量
能夠奪去你的意志。
意志是屬於你生命的一部分，
你要持守著，牢抓著它。

信徒 我主，沉重的十字架，
受傷虛弱的軀體，
不能把你長期壓倒在地上，
你堅強的意志戰勝肉身的軟弱。
我的意志也是屬於自己的，
面對外在逼迫，
罪惡的引誘，
情慾的試探，
讓我轉向苦路上的主耶穌，
好像你一樣堅持行善，

絕不退縮，努力向前，
誰也不能奪去我跟從主的心志。

會衆主耶穌，在人生苦路上，
當我面對各種試探引誘時，
教我轉向你，立志行善。

第十站 耶穌被剝去衣服

於是將他釘在十字架上，拈鬮分他的衣服，看是誰得甚麼。

馬可福音十五章 24 節

基督在上十字架前，
兵丁剝掉我的衣服，
我赤身來到世界，
也要赤身歸回。
世上的一切物件都不為人所擁有，
甚至曾經與我日夕相伴的那件長袍。
我雖然在物質上一無所有，

但在靈性上卻擁有父神的愛。
請你不要為會失去的東西掛慮，
你的衣著、飲食、居所，
以及一切。
學習珍惜那不能奪去的
永恆生命及天父的眷愛吧！

信徒 我主耶穌！

我深知道圍繞著我的東西，
衣物、錢財、物件都會逐漸變壞消逝。
教我不要執著眼前的物質享受，
熱衷虛幻的名利權勢，
賜我淡泊的胸懷，
追求簡樸的人生。
助我珍惜生命中可貴的一切，
忠誠的友誼，
和諧的家庭，
善義的作為。

會衆 主耶穌，在人生苦路上，
求他教我珍惜生命中的一切。

第十一站 耶穌被釘十字架

於是將他釘在十字架上，拈鬮分他的衣服，看是誰得甚麼。釘他在十字架上已是初的時候。在上面有他的罪狀，寫的是：「猶太人的王。」他們又把兩個強盜和他同釘十字架，一個在右邊，一個在左邊。
馬可福音十五章 24 至 28 節

基督 你能想像被釘在十字架上的滋味嗎？

我的手被刑吏拉直，
手腕被按緊在木頭上，
釘子準備刺透我的肉，
然後，他們舉起鐵鎚用力敲打，
一陣又一陣的痛楚接踵而來，
直至我的手被釘透。
那劇痛像火藥般在體內猛然爆炸，
跟著屈起我的膝蓋，

把我的腳貼在木幹上，
再用鐵鎚大力敲打，使骨和肉刺透，
直至釘牢在木頭上。
我被掛在十架，
手和腳，肩和頭都傷痕纍纍，
鮮血不停地流，
大汗淋漓，腦脹頭昏，
痛楚使我要不斷呻吟呼吸。
在酷熱的陽光下，
水和血不斷傾流，
我渴了！

信徒 我的主，我的神！

他甘願為我受苦受傷，
為我卑微的靈魂作出如此重大的犧牲。
願十架的大愛常把我包圍，
使我的人生常存希望。
主啊，我能拿甚麼報答他的恩惠呢？
我願舉起救恩的杯來跟隨他。

當我落在困苦中，
受極大的痛傷時，
讓我仰望十架上受苦的基督，
得著力量。

會衆 主耶穌，在人生苦路上，
我願向各各他山上的十架仰望，
得著克勝苦痛的力量。

第十二站 耶穌死在十架上

耶穌嘗了那醋，就說：「成了！」便低下頭，將靈魂交付神了。

約翰福音十九章 30 節

基督 十字架已成為講壇

我的每句話，都已記下。

「父啊，赦免他們！」

「要和我在樂園裡。」

「看呀，這是你的母親。」

這是你的兒子。」

「我渴了！」

「成了！」

「我將靈魂交在父的手裡。」

一切都完成，

我可以誇勝。

我更無懼死亡的權勢，

因我把握著永生的權柄。

信徒 我主耶穌！

你已活出勝利的人生。

成了 —

完成了天父的旨意，

得勝了黑暗的權勢，

成就了十架的救恩。

當我有一天走到人生最後一程，

讓我也能夠說句：「成了！」

完成了人生的託付，

得勝了罪惡的權勢，

坦然無懼地面對生命的終點，
堅定相信主耶穌復活的應許。

會衆 主耶穌，在人生最後一程，
助我常存永生的盼望。

第十三站 耶穌屍體從十架卸下

約瑟買了細麻布，把耶穌取下來，用細麻布裹好，
安放在磐石中鑿出來的墳墓裡，又滾過一塊石頭來
擋住墓門。

馬可福音十五章 46 節

基督 我的身體和寶血已成為贖罪祭，
這生命之祭已完成。
我被卸下，
至親的人把我抱在懷中，
你知道那份哀痛嗎？
離別自己至親的人，
從此見不到他的軀體，

聽不到他的言語，
拍不到他的肩膀，
然而，信我的人，總不會絕望，
因有今生和來生的盼望。

信徒 主啊，懇求你！

助我接納那無可避免的事實，
朋友的離散、
兒女的遠行、
親人的辭世。
當你寵召我至愛的人回歸時，
教我接受這不能改變的現實，
賜我力量相信你那永恆不變的復活應許。

會衆 主耶穌，在人生苦路上，
賜我力量，
接受無可改變的事實。
賜我信心，常存復活的盼望。

第十四站 耶穌被埋葬

在耶穌釘十字架的地方有一個園子，園子裡有一座新墳墓，是從來沒有葬過人的。只因是猶太人的預備日，又因那墳墓近，他們就把耶穌放在那裡。
約翰福音十九章 41 至 42 節

基督 人把我的遺體埋葬在石墓裡，
那只是我短暫安息之所。
我在世肉身的生活已被埋葬，
在世的工作與使命亦結束。
但，我需要教會，
更需要你。
由現在開始，
繼續我肉身的工作，
成為我的門徒，
走到各處作我的見證。

信徒 我主，耶穌！
我願負你的軛，

學你的樣式，
但，許多時候，
心靈願意，肉體卻軟弱了。
請賜我力量，
繼續你在世的使命，
作個無愧基督徒，你的跟隨者，
甘願忍受背十字架的痛楚，
樂於傳揚你的訓誨，
致力完成你在世的心願。
被埋葬，三天後復活的主啊！
請來幫助我。

會衆 主耶穌，我願繼續你所交託的使命，
請來幫助我。

苦 架 （十架七言）

為・你・而・釘

第一言 赦免他們

到了一個地方，名叫「髑髏地」，就在那裡把耶穌釘在十字架上，又釘了兩個犯人：一個在左邊，一個在右邊。當下耶穌說：「父阿！赦免他們；因為他們所做的，他們不曉得。」兵丁就拈鬮分他的衣服。百姓站在那裡觀看。宮府也嗤笑他，說：「他救了別人；他若是基督，神所擇選的，可以救自己吧！」兵丁也戲弄他，上前拿醋送給他喝，說：「若是猶太人的王，可以救自己吧！」在耶穌以上有一個牌子寫著：「這是猶太人的王。」

路加福音廿三章 33 至 38 節

耶穌「父阿！赦免他們，因為他們所作的，他們不曉得。」

信徒 掛在十架上的主耶穌

你頭帶荊棘，
手和腳都被釘牢牢的釘住，
鮮血一滴又一滴的流下，
實在痛楚萬分；
還要忍受著十架下，
人的嘲笑辱罵，戲弄無禮，
精神和肉體均受著痛苦的折磨。
然而，對於傷害你的人，
你竟然祈求天父赦免他們。
在十架上第一句說話，第一個禱告，
不是為著自己的需要，
而是別人的需要。
主耶穌，求你幫助我們能夠寬恕人，
為那些對我們無禮的人禱告，
並願意體貼別人的需要，
體諒冒犯我們的人所作的無知。

默・想・片・刻

第二言 同在樂園

那同釘的兩個犯人有一個譏笑他，說：「你不是基督嗎？可以救自己和我們吧！」那一個就應聲責備他，說：「你既是一樣受刑的，還不怕神嗎？我們是應該的，因我們所受的與我們所作的相稱，但這個人沒有做過一件不好的事。」就說：「耶穌啊！你得國降臨的時候，求你記念我！」耶穌對他說：「我實在告訴你，今日你要同我在樂園裡了。」

路加福音廿三章 39 至 43 節

耶穌「我實在告訴你，
今日你要同我在樂園裡了。」

信徒 主耶穌，你對那位接近死亡邊緣
悔改前非的強盜，
滿有仁愛和憐憫，
還賜給他樂園同在的應許。
主啊，今日你同樣給予我們
有悔改更新的機會，

盼望我們時常能從罪中回轉，
除去舊我，不斷更新作「新人」。
對於那位活在痛苦中的強盜，
樂園的應許是何等有力的安慰和盼望！
主啊，教導我們
在別人困苦的时刻，
也懂得說出合宜的說話，
使人得著盼望。

默・想・片・刻

第三言 看顧母親

站在耶穌十字架旁邊的，有他母親與他母親的姊妹，並革羅罷的妻子馬利亞，和抹大拉的馬利亞。耶穌見母親和他所愛的那門徒站在旁邊，就對他母親說：「母親，看，你的兒子。」又對門徒說：「看，你的母親！」從此，那門徒就接她到自己家裡去了。
約翰福音十九章 25 至 27 節

耶穌「母親，看你的兒子。看你的母親。」

信徒 我主耶穌，眼看著心愛的人受苦，
有時比忍受自己的痛苦更難受。
當你在十架上看到慈母的悲傷，
定會使你更難堪。
你深悉母親今後孤苦無依，
因此，將母親交付所愛的門徒照顧，
你在艱苦時刻仍然沒有忘記別人的傷痕。
主啊，雖然我們每個跟隨你的人
都有自己的十字架，
教導我們在困苦時，
亦能體貼家人、鄰舍的需要。
分擔他人的憂患，
並能作出具體關懷的行為。

默・想・片・刻

第四言 為何離棄

從午正到申初，遍地都黑暗了。約在申初，耶穌大聲喊著說：「以利！以利！拉馬撒巴各大尼？」就是說：「我的神！我的神！為甚麼離棄我？」站在那裡的人，有的聽見就說：「這個人呼叫以利亞呢！」內中有一個人趕緊跑去，拿海絨蘸滿了醋，綁在葦子上，送給他喝。其餘的人說：「且等著，看以利亞來救他不來。」耶穌又大聲喊叫，氣就斷了。

馬太福音廿七章 45 至 50 節

耶穌「我的上帝，我的上帝，
為甚麼離棄我？」

信徒 主耶穌，你也嚐過生命中
極大的痛楚，高懸在十架，
痛不欲生，衆叛親離，
甚至連天父上帝也好像離棄了你。
在你呼喊聲中，
我們確實看見道成肉身的真神
曾經歷人類最深切的痛苦，

最無助的時刻，
因此，你能夠體恤我們的軟弱。
主啊，幫助我們，
當我們在逆境中
見不到上帝的同在時，
仍能緊緊地抓住上帝的應許。
當我們感到好像被上帝遺棄時，
仍能憑著信心站穩。
當我們一切信心的憑證都消失時，
仍能堅守著不變的信仰，
心存活潑的盼望。

默・想・片・刻

第五言 渴與傷痛

這事以後，耶穌知道各樣的事已經成了，為要使經上的話應驗，就說：「我渴了。」有一個器皿盛滿了醋，放在那裡；他們就拿海絨蘸滿了醋，綁在牛膝草上，送到他口。

約翰福音十九章 28 至 29 節

耶穌「我渴了！」

信徒懸掛在十架的主，

你經歷過口渴的痛苦滋味，

你肉身的感受與我們相同。

當我們「口渴」，

軟弱疲勞的時候，

深信你能夠憐恤我們，

因為你也曾經歷過這種試煉。

然而主耶穌昔日你也曾應許說：

「人若渴了我所賜的水，

就永遠不渴，我所賜的水，

要在他裡頭成為泉源，直湧到永生。」

克勝痛苦死亡，

復活升天的主耶穌，

今日當我們渴了的時候，

懇求你賜下活水，

使我們得解渴。

默・想・片・刻

第六言 成全

耶穌嘗了那醋，就說：「成了！」便低下頭，將靈魂交付神了。

約翰福音十九章 30 節

耶穌「成了！」

信徒 我主耶穌，你在死亡關頭，
喊出得勝的歡呼：「成了！」
是的，十字架上的死亡，表面看似失敗，
然而經過痛苦受辱的十架，
卻是勝利的記號，
因你已完成了天父的託付，
使世人得著救贖的盼望。
在你有限的生命中，

你活出順服天父，捨己為人的生命。
但願我們到達人生旅途的終點時，
能夠完成一生的託付和使命，
以致像耶穌基督般毅然也對天父說：
「成了！」

默・想・片・刻

第七言 靈魂交主

那時約有午正，遍地都黑暗了，直到申初，日頭變黑了，殿裡的幔子從當中裂為兩半。耶穌大聲喊著說：「父啊！我將我的靈魂交在你手裡。」說了這話，氣就斷了。百夫長看見所成的事，就歸榮耀與神，說：「這真是個義人！」聚集觀看的衆人見了這所成的事都捶著胸回去了。還有一切與耶穌熟識的人，和從加利利跟著他來的婦女們，都遠遠地站著看這些事。

路加福音廿三章 44 至 49 節

耶穌「父啊！」我將我的靈魂交在你手裡。」

信徒 我主耶穌，在你面臨死亡最後一刻，
遍地黑暗，日月無光，
彷彿上帝已遠離世界，罪惡已得勝；
儘管在這幽暗的時刻，
你仍然堅信上帝的臨在，
將寶貴的靈魂交託給他。
主耶穌，在面對香港暗昧的前境，
求你使我們確信天父的帶領。
在這罪惡橫行的社會，
使我們認識到，
「罪惡雖然好像得勝，天父卻仍掌管。」
甚至於面對生命最後一刻，
使我們能夠肯定地對天父說：
「父啊，我將我的靈魂交在你手裡。」

會衆 今日，教會的元首耶穌基督，
你已呼召我們，

成為你的跟隨者 — 基督徒，
懇求你再次激發我們奉獻與主的心志。
在人生有限的歲月裡，
慎重地回應你的呼召，
作你的門徒，背負你的十架，
學你的樣式，完成你的託付。
誠心所願。

回 應

於是耶穌對門徒說：「若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架來跟從我。因為，凡要救自己生命的，必喪掉生命；凡為我喪掉生命的，必得著生命。人若賺得全世界，賠上自己的生命，有甚麼益處呢？人還能拿甚麼換生命呢？人子要在他父的榮耀裡，同著眾使者降臨；那時候，他要照各人的行為報應各人。我實在告訴你們，站在這裡的，有人在沒嘗死味以前必看見人子降臨在他的國裡。」
馬太福音十六章 24 至 28 節

基督 我曾嚐過苦杯，
走過苦路，
背過苦架，
還有，釘在十架的滋味。
經歷過心靈的掙扎，皮肉的痛楚，
體會過人神共棄，孤單無助的處境。
這些，全是為了你！
只有受苦的生命戴上死亡的冠冕，
才能帶給人自由和復活新生命。
我在世的工作已完成，
當跑的苦路已跑盡。
現在，我也呼召你，
繼續喝我的杯，
走我的路，
背我的十架。
若有人要跟從我，作我的門徒，
就當這樣，天天捨己，
不怕苦難，
無懼死亡，背起十架。

信徒 主耶穌，
你為著我們的緣故，
甘願喝苦杯，
走苦路，
釘苦架，
我們衷心感謝和讚美你！
但是，主，
我們深知你所喝的是苦澀的杯，
你所走的是艱苦的路，
你所背的是沉重的木頭，
你所釘的是痛苦的十架。
當我們立志跟隨你，
效法你之時，
請賜我們力量。
因為我們常感到信心不足，
意志薄弱，
力有不逮，
主啊，來幫助我們，

去完成你的使命。

會衆 主耶穌基督，

你已經藉著十字架，

戰勝痛苦和死亡，

帶領我們進入永恆的國度。

懇求你復活的大能，

繼續幫助我們，

完成你在世的使命。

主啊，讓我成為你的工具，

去宣揚和平。

在有憎恨的地方，

讓我播放寬恕的種子；

在有懷疑的地方，

讓我播放信心的種子；

在有沮喪的地方，

讓我播放希望的種子；

在有黑暗的地方，

讓我播放光明的種子；

親愛的主耶穌啊！

願我不祈求他人安慰，只求安慰他人；

不祈求他人諒解，只求諒解他人；

不祈求他人施與，只求施與他人；

在寬恕他人時，我們也蒙寬恕；

在喪失生命時，

我們將復活而得永生。

慈悲仁愛的主耶穌基督啊！

願我們喝過的苦杯，

成為人的福杯；

願我們走過的苦路，

成為人蒙福的路；

願我們背過的十架，

成為見證基督榮耀的工具。

請垂聽我們的祈求，阿們。